

# いきいき ふくやま



第 60 号  
2024.1



## 特集 女性会員の活躍 ～魅力のあるセンターづくり～

年頭のあいさつ ..... P2

### 特集

女性会員の活躍  
～魅力のあるセンターづくり～ ..... P4

互助会レポート ..... P8

健康だより ..... P9

川柳・事務局だより・編集後記 ..... P10



シルバー人材センター  
マスコットキャラ「チエブクロ」

謹賀新年



# 年頭のあいさつ



理事長  
小川 雅朗

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日頃から当センターの運営にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」となり、街の人通りも増えて来たように感じられ、我々のセンターもこうした社会経済状況の追い風に乗ってと思っておりました。しかし、ロシアのウクライナ侵攻に起因する原材料不足や大幅な円安、加えて中東パレスチナの紛争も発生し、私たちを取り巻く経済環境に大きな影を落としています。

当センターの事業運営の当面の目標は、新型コロナウイルス感染症拡大により減少してきた会員数・契約金額・就業延人員などを、一刻も早く従来の水準に戻すこととしています。決して

容易に実現できる状況とは言えませんが、昨年年初にも申し上げたとおり「高齢者人口の増加と生産年齢人口の減少は、健康で働く意欲のある人」、すなわちシルバーの仲間が活躍できる場の拡大に他なりません。

昨年10月にスタートしたインボイス制度や今年中に施行が予定されているフリーランス新法など課題山積ですが、「ピンチはチャンス!」、会員の皆さんとこうした意識を共有し、会員加入の促進、就業分野の開拓・創造等に挑戦し、地域社会から信頼され、その期待に応えていきたいと思っています。

終わりに、本年が皆様にとって輝かしい年となりますよう心から祈念申しあげ、年頭のあいさつとさせていただきます。

ともに頑張っていきましょう。

※元旦に発生した能登半島地震で被災された皆様に心からのお見舞いを申し上げます。

また、地域の一刻も早い復旧・復興を心から願っています。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



職員一同

監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	常務理事	副理事長	理事長			
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事						
飛	中	橋	後	藤	小	脊	橋	川	菅	粟	米	神	井	澤	河	廣	松	園	平	中	小	
田	山	本	藤	井	畑	尾	本	崎	川	村	谷	原	上	田	本	川	村	尾	賀	川	川	
洋	博	克	徹	佳	幸	康	節	広	幸	宗	奉	さえ子	美智子	昇	美智子	昇	美智子	昇	見一	貢	安	雅朗
悟	行	矢	学	太	代	子	子	子	弥	雄	正	明	臣	さえ子	美智子	昇	美智子	昇	見一	貢	安	雅朗



福山市長  
枝広 直幹

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。  
本市では、高齢者や障がい者、子どもや子育て世代など誰もが安心して暮らせるまちの実現に向け取り組んでいます。  
福山市シルバー人材センターには、昨年から放課後児童クラブでの早朝見守り業務を担っていただ

くなど、本市のまちづくりに大きく貢献いただいています。

今年も、こうした取組が貴センターの魅力の向上や会員の仲間づくりにつながっていくことを期待しています。

本市といたしましても、貴センターの支援に努めるとともに、高齢者がその豊富な知識や経験、技術を活かし、生涯にわたっていきいきと活躍できる環境の整備を進めてまいります。

終わりに、福山市シルバー人材センターの益々の御発展と皆様方の御健勝を祈念申し上げまして、年頭の御挨拶といたします。



福山市議会議員  
熊谷 寿人

新年あけましておめでとうございます。  
福山市シルバー人材センターにおかれましては、日頃より、高齢者への就業機会の提供や生きがいの創出など、高齢者福祉の向上にご尽力を賜り、深く感謝を申し上げます。  
さて、少子高齢・人口減少社会の到来に伴い、豊富な知識と経験を持つ高齢者の社会参加は

益々重要になってきており、シルバー人材センターには大きな期待が寄せられています。

そうした中、福山市において拡大している鳥獣被害への対策として「イノシシ用防護柵の設置」の取組等、地域の日常生活に密着した新しい事業にも積極的に取り組んでいただいております。

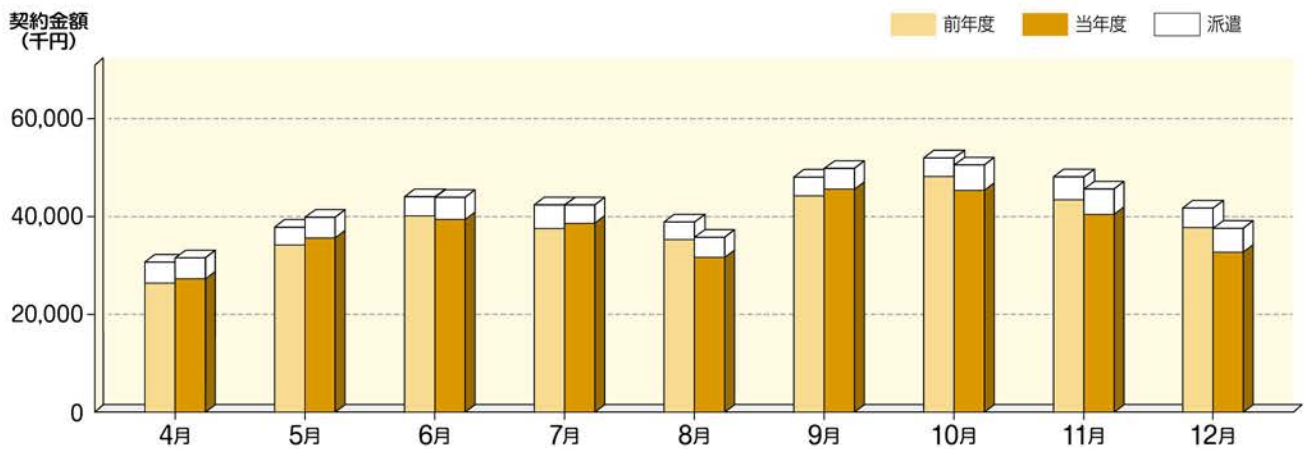
貴センターにおかれましては今後とも時代のニーズに応じ、一層充実した事業活動を展開していただきますことを期待申し上げます。

終わりに、福山市シルバー人材センターの益々の御発展と、会員の皆様の御健勝を祈念申し上げ、年頭の御挨拶といたします。

会員数及び受注契約金額の推移

2023年度(令和5年度)12月末現在

●会員数 1,185人(男 809人 女 376人)



(月別)		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
当年度 (2023)	請負	27,520	35,698	39,454	38,418	31,702	45,337	45,462	40,979	32,795	337,365
	派遣	3,915	4,139	4,460	3,972	4,309	4,319	5,059	4,713	4,804	39,690
	合計	31,435	39,837	43,914	42,390	36,011	49,656	50,521	45,692	37,599	388,055
前年度 (2022)	請負	26,735	34,391	40,111	37,453	35,006	44,118	48,047	43,709	37,419	346,989
	派遣	3,895	3,580	3,899	3,944	3,852	3,896	3,833	4,265	4,220	35,384
	合計	30,630	37,971	44,010	42,397	38,858	48,014	51,880	47,974	41,639	382,373
前年比		102.6%	104.9%	99.8%	102.4%	92.7%	103.4%	97.4%	95.2%	90.3%	98.6%

# 特集

## 女性会員の活躍 ～魅力のあるセンターづくり～

2023年(令和5年)4月1日現在、国内の60歳以上人口は4,367万1千人で、その内訳は男性1,940万5千人(44.4%)、女性2,426万6千人(55.6%)と圧倒的に女性が多い状況です。

一方で、全国のシルバー人材センターの会員数は、男性44万7千人(65.6%)、女性23万4千人(34.4%)であり、圧倒的に男性会員が多く、当センターも同様の状況です。(会員総数は1,153人、男性799人(69.3%)、女性354人(30.7%))

当センターでは、昨年9月に、女性委員会を設置しました。女性会員の加入促進や就業開拓等の調査・研究・加入活動に取り組むとともに、活動の成果を活かし、女性会員だけではなく、すべての会員にとって魅力のあるセンターづくりを目指しています。

今回、多方面で就業している女性会員に、仕事のことや女性会員の加入促進などについて、お尋ねしました。

シルバー人材センターでの女性の仕事は、草取りや家事援助だけではありません。

男性会員が多い中で女性会員は、さまざまな仕事にチャレンジし、グループの仲間と一緒に明るく元気に日々の業務に取り組んでいます。

派遣の仕事は、梱包作業、放課後児童クラブ、保育補助などで、会社の方と一緒に働いています。

貴方もシルバー人材センターで新しい仲間と仕事を楽しんでみませんか！

**女性会員募集中!**

### 質問内容

(質問内容の変更あり)



QUESTION AND ANSWER

- ① 仕事内容
- ② 仕事を選んだ理由や良かった(嬉しかった)こと
- ③ 困ったこと
- ④ 女性会員を増やすための方法や仕事のPR
- ⑤ その他



さわだ

**澤田 さえ子**

●入会16年目(除草作業)

- ① 一般家庭・会社・寺などの草取り、枝落とし、畑の管理、草刈り、除草剤散布
- ② 外で体を動かす作業や木に登ってする作業がしたかった。リーダーになったのは、前のリーダーが辞める時、60代で若かったため引き継ぎました。
- ③ 私がシルバーに入った時は、女性が1~2人だったが、最近は女性が多いです。初めての職場の時は、トイレが借りられるのだろうか心配しました。今でも、近くのトイレはどこに有るか捜しています。班長になった時は、班員の仕事の差が多くないよう気を遣いました。
- ④ 草取りをした後は、気持ち良いし、外での仕事は気分が晴れます。このことを強調して、メンバーを誘いたいと思います。
- ⑤ リーダー・グループとして大事にしている事は、お客さんに対しての挨拶と仕事をできるだけ短時間で済ませ、お客さんに負担にならないようにすること。  
班員に対しては、無理をしないよう、事故なく仕事ができるように。班員同士仲良く仕事を!

- ① 障害者福祉施設の清掃と剪定作業をかねもちしています。剪定作業は、リーダーから週2日ほど声掛けしてもらっています。
- ② 庭師を目指していたわけではありません。長年自宅の庭の手入れを続けてきたことや花が好きで植物を扱う仕事への憧れが、今の働き方に結びつきました。
- ③ 作業当日は朝が早いので大変です。道具の準備・点検は前日に行っているのですが、朝食を摂り身体のコンドションを整えて現場に向かうので、いつも以上に早起きしています。
- ④ 剪定作業で初めて女性が来たということで、よく声を掛けてもらいます。特に行く先々の作業現場で、奥さんが驚きながらもにっこりと微笑みながら迎え入れてくれます。女性同士ということで声が掛けやすいのかもしれませんが。草花や植木に関心のある女性会員も多いと思います。剪定作業でも女性の数が増えるともっと気軽に参加できるのかもしれませんが。



ふくだ あつこ  
福田 熱子

●入会1年目（剪定作業）



やだ みえこ  
矢田 美恵子

●入会5年目（草刈作業）



- ① 14人のシルバーの仲間たちと一緒に、鞆の浦にある仙酔島で草刈りや掃除などを行っています。
- ② 子どもの頃に見た活気ある仙酔島の景色を取り戻したいと、日々頑張っています。観光客とのふれあいや、一緒に働く仲間とのコミュニケーションが何よりも楽しいです。
- ③ 重い道具をリヤカーに積んだり、集めた木や草をシートごと引っ張り出したり、屋外作業では力仕事がつきものです。パワーでは他の皆さんに一步及ばないので、一緒に働く仲間と助け合って仕事をしています。
- ④ 私は好奇心が強く、色々な事をやってみたいと思っています。使ったことのない道具や仕事にも、機会があればどんどんチャレンジしてみることにしています。ただ、働きたい環境や仕事道具を一から揃えるのは難しいでしょう。講習会や体験就業等で気軽に挑戦できる機会が増えれば、多くの人が一歩踏み出すきっかけになるのではないのでしょうか。

質問内容

(質問内容の変更あり)



- ① 仕事内容
- ② 仕事を選んだ理由や良かった(嬉しかった)こと
- ③ 困ったこと
- ④ 女性会員を増やすための方法や仕事のPR
- ⑤ その他

- ① 襖や障子の張替え作業です。
- ② 「自宅の障子の張替えが上手にできれば」と勉強のつもりで入ったのですが、今では、いろんな人に出会えて、元気がもらえて楽しいです。  
 なにより、お客さんが「安うに、きれいにしてくれてありがとう」「次も頼むね」と喜んでくれるのが一番嬉しいです。
- ③ 納品した障子を取り付けていた時に破れた時は、どうしようかと思いました。  
 クーラーが無いので夏場は汗だくになるのが困りものですが、ダイエットにはなって良いです。(笑)
- ④ 優しい男性が多く、丁寧に教えてくれます。  
 今では、女性だけで納品することもあります。  
 いい雰囲気職場なので、是非、女性の方にも来てもらいたいです。  
 ※障子の張替えでお困りの方は、襖障子班にお越しいただければ、上手に仕上げるコツをお教えします。

いの うえ きょう こ  
井上 京子

●入会10年目  
(襖・障子の張替え作業)



いわ わき み ち こ  
岩脇 美智子

●入会4年目  
(襖・障子の張替え作業)

- ① 作業服メーカーの物流センターでの出荷準備作業(発送商品の確認と梱包作業)
- ② 色んな業種に、チャレンジしてみたい気持ちで選びました。  
 仕事で困った時は、社員さんが優しく教えてくれます。  
 社員さんは、とってもオシャレ!  
 そしてカッコいい!仕事に行くのが楽しみです。
- ③ 出荷の繁忙期に合わせて、就業をしています。  
 社員の皆さんが、気遣いをしてくださり、職場環境作りをしてくださっていることは、とても嬉しいです。
- ④ 軽作業でも数人で分担していることを説明すると良いと思います。  
 実際に行くまでは梱包作業はきついのではないかと不安がありました。派遣の仕事は試用期間があると安心です。  
 現在の会員の満足度を上げることができると良いと思います。



はし もと やす こ  
橋本 康子

●入会6年目(派遣事業 梱包作業)

女性対象 ビューティーアップ講座  
12月11日(月)に実施しました。

花王グループカスタマーマーケティング㈱から二人の講師が潤いに満ちた肌を保つために必要なこと、今の「はやり」などをお話いただきました。

次回は、資生堂ジャパン㈱による「いきいき美容教室」を2月16日(金)13:30~予定しています。  
 お友達を誘っての申し込みお待ちしております。



- ① 保育補助として、朝の7時から園児の受け入れ、クラスでの見守り、おやつ配膳などを手伝っています。
- ② 前職(事務系)とは違う仕事に挑戦したいと思い、幼少期からあこがれていた保育の分野を就業先を選びました。抱きついてくる鈴なりになった子どもたちとの保育を通して、自分の子育てを振り返ったり、孫育てに思いをはせたりしています。
- ③ 困りごとはないです。保育の資格はありませんが、疑問があればすぐ同僚の保育士に尋ねることができるので、安心して働けます。両親の介護のため実家に通っていますが、今の働き方は短時間の就業なので体力的にも無理なく両立できています。
- ④ 短時間の就業に着目して仕事の掘り起こしをしてみてもいいでしょうか。介護分野での清掃やシーツ交換は、短時間で資格も求められません。長時間の就業では日常生活との両立が難しいですし、体力的に不安を感じます。業務を切り出してマニュアルにすることで、経験に関わらず働くイメージを持ちやすいと思います。空いた時間でセンターのサークル活動も楽しめたらいいですね。



たか はし よう こ  
**高橋 洋子**

●入会2年目  
(派遣事業 保育補助)



ふな いし まゆ み  
**船石 満月**

●入会8年目  
(派遣事業 放課後児童クラブ)

- ① 夏休みの期間中と毎週土曜日の1時間(7:50~8:50)の仕事で、教室に子ども達が来る前に窓を開け換気を行い、全ての机や物を消毒し、個々の連絡帳をファイルに入れ準備を整え、エアコンをつけて子ども達が来るのを待ちます。外は暑かった? 誰と来たの? 今日は何を一番にしたいの? など、部屋に入って来たら直に私から大きな声で挨拶をします。
- ③ 1・2年生(低学年)は、動作がゆっくりとしていて時間がかかるため、つい手伝ってしまっていますが、子ども達のペースに合わせて待つように心がけています。
- ④ 「シルバーで放課後児童クラブの手伝いをしていて、子ども達とのふれあいで元気をもらっているのよ。楽しい時間を一緒にどう?」と、コツコツと声掛けのPRをして行ければと思っています。

【スキンケア】 汚れを落とし、うるおいを補い、紫外線から肌を守る。洗顔料は指先を使い顔全体になじませ、しっかりとすすぐ。日焼け止めは量をしっかりと。

【ベースメイク】 ファンデーションは、顔5カ所に置いて回りにのぼしていく感じで。眉は、位置を意識しながら毛流れを整えて描いていく。アイメイクは、目尻を濃く。アイシャドウを使う時は、ブラシやチップを寝かせて。アイラインは、顎を上げて見おろすように鏡を見ると使い

やすい。マスカラは、まつげの付け根からしごくように。口紅は、中央に色を置いて、まわりにぼかす。チークは、ブラシに粉を取ったら、ティッシュで周りを拭いて、頬の中央あたりが濃く回りは薄く。鼻の下のラインより下にはつけない。スポンジは、週1~2回は洗って陰干し。参加された皆さんは、質問しながら実際に使って熱心に聴講されていました。楽しく充実した時間でした。



## 《親睦旅行 '23》

橋本 康子

今年の目的地は、サンロード吉備路、鶴のいる国民宿舎。日帰りのバス旅行です。

二羽の鶴は、インフルエンザの影響でゲージの中で過ごしているのを見るだけでしたが、小春日和の陽を浴びて仲睦まじく微笑ましい様子。

昼食前にお風呂に入りました。青空を眺めながらの露天風呂、サウナ、内湯も何種類もあり、ねっとりとしたお湯で肌もすべすべ、体の芯から心まであたたまりました。

楽しみにしていた宴会は、廣川事務局長の司会、中川会長の音頭で始まりです。初めて会った方たちもおしゃべりは続き、会席料理と昼にビールを飲むという至福の時。刺身あり鍋あり、生まれて初めて口に作る料理あり、堪能いたしました。カラオケでは想像を超えた皆様方の姿、同好会の垣根を越えて人となりを知ることが出来たようでした。

最後にお土産、思い思いのお土産を手にして一路出発地点まで。晩秋の一日を笑いながら心豊かに過ごしました。

互助会未加入のシルバー会員の皆様、互助会に入って次の旅行にご一緒しませんか？

同好の人が5人集まれば、新しい同好会を立ち上げることもできます。

申込み・問合せは本部事務所まで！



## 《3年ぶりの芋掘り交流会(農夢同好会)》

中元 紀克

10月25（水）、箕島町の農園で恒例の芋掘り交流会を行いました。

プレジール箕島ご利用のお年寄りと、輛こども園の園児を迎えて12回目の開催です。

コロナの影響で3年ぶり、芋掘り気分はホクホク。夢中で掘っていくと、丸々太った芋、幾つもの連なった芋、大小のサツマ芋が次々に土の中から出て来る不思議は、まるで宝探しみたいで園児たちが目を輝かせて掘り返す姿が目飛び込んできました。

芋を持って先生やお年寄りに見せている子、友達と一緒に掘り出せない芋を諦めない光景も微笑ましく感じました。もっばらお年寄りは、園児の掘り出したサツマ芋を眺めたり、触ったり、土の匂いを感じて気分をリフレッシュ！秋の風情を満喫しているようでした。

あっという間に掘り尽くされ、お芋の山も沢山できました。今年も無事、プレジール箕島や輛こども園の皆さん方の笑顔を見ながら沢山収穫できて、農夢会員一同喜びの一日でした。





# 健康 だより

## 健康な体とところは 良い睡眠から！

睡眠は、食事、運動などと同様に健康と深く関係しています。

脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、よりよい睡眠は、心身の健康や日々の活力の源です。

### 年齢とともに睡眠が変化する

必要な睡眠時間は年齢とともに減りますが、寢床で過ごす時間は、高齢になるほど長くなる傾向にあります。

体が必要とするよりも長く寢床で過ごす、途中で目が覚めやすくなり、「休養感」（休まった感覚）が得られにくくなります。

### 高齢者は長寝に注意！

長く眠ることよりも、よく眠れたと覚えることが重要です。時間にゆとりがあっても、眠気がないのに、寢床で長く過ごすことはやめましょう。

昼寝が必要な場合は、昼食後から15時までの間で、15分以内にとどめましょう。

自分の体調や生活に合わせた睡眠時間や、寢床で過ごす時間を見つけましょう。



## 日頃の睡眠の状態を チェックしてみましょう

眠れない状態が続くと、日中の活動や心身の健康に影響を与える可能性があります。



- なかなか寝付けない
- 寝ている途中目が覚める
- 朝早くに目が覚める
- 眠っても休んだ気がしない

チェックが多いほど、不眠が疑われます。不眠で悩みを抱えている場合は、早めにかかりつけ医へ相談しましょう。

## 良い睡眠のために大切なこと

### ① 日中の運動・身体活動を増やしましょう。

体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきがよくなります。

#### 軽い運動・身体活動が睡眠の質を高めます

- ・散歩
- ・ゴルフ
- ・家の掃除
- ・体操
- ・ストレッチ
- ・草むしり
- ・卓球
- ・ヨガ
- など

### ② 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意しましょう。

飲酒や喫煙などの嗜好品は、かえって睡眠の質を悪化させることがあります。

- ・寝る2時間前の食事は控える
- ・飲酒、喫煙をしない
- ・カフェインには覚醒作用があるため夕方以降は控える
- ・スマートフォン等からの光は寝つきを悪くするため、就寝1～2時間前は使用を控える



### ③ 寝室の環境を整えましょう。

- ・光：日中は明るく夜は暗い環境を心がける
- ・温度：室内は快適と感じられる適度な温度を心がける
- ・音：テレビの電源は切るなど、静かな環境を整える



- ・あばれるな プチノザウルス シュキノプス
- ・思いつつ 思われつつも 決断を
- ・生きがいは 人それぞれに 違っていい
- ・人不足 軍備を使う 人いるか
- ・名月が 6時50分に 満月だと



増成 重由

- ・分かれ道 どちらを選ぶ 妻に聞く
- ・妻と俺 楽しいドラマ 旅の宿
- ・深い穴 謎解るまで 捜査する
- ・時計より 早く目が覚めて また眠る
- ・人生の師 私にいて 崩れない



酒井 日出夫

## 事務局だより

※事務局だよりには、会員の皆様への大切なお知らせ等が掲載されておりますので、必ずお読みください。

会員と事務局をデジタルでつなぐ  
スマイルトゥスマイルに登録しませんか!



スマホで簡単! 情報確認

- 配分金明細の確認
- センターからのお知らせ

詳しくは、ホームページをご確認ください。

登録で記念品プレゼント

## いきいきストレッチの動画紹介

RCCラジオの「おひる一な」で活躍されている岩崎浩美さんを講師に迎え、昨年12月7日(木)に県連合主催の「生き生きストレッチ教室」を当シルバーで開催しました。

内容は、職場や隙間時間にできる簡単トレーニングで、ラジオで放送されているものです。動画を見ながら体操をしませんか。



動画はこちらから ↑

## 編集後記

明けましておめでとうございます。今回は、節目の第60号の発刊です。

理事会専門委員会として女性委員会の設置に伴い女性会員の方々の働き方や活動・活躍について特集しています。今後の女性会員の更なる加入促進に寄与することを期待しています。(Y)

新しい年の始まりに心を躍らせています。この気持ちを忘れず、親しみやすく、より充実した会報誌になるよう努めます。今年も皆様が健康で、笑顔の絶えない、充実の一年となりますよう祈念しています。(N)

### 会報編集委員

河本美智子  
中元 紀克  
中川 安司  
菅川 広弥  
川崎 節子  
橋本 康子  
脊尾 幸子